



۵ مهارت برای آسان شدن مواجهه با مشکلات

اگر خودکار نوشت از مداد استفاده کنید

مصطفی مولوی

می‌گویند هنگامی‌ها که ناسا برنامه فرستادن فضاپروان به فضا را آغاز کرد، با مشکل کوچکی روبه‌رو شد. آنها در یافتند که خودکارهای موجود در فضای بدون جاذبه کار نمی‌کنند، چرا که جوهر خودکار به سمت پایین جریان نمی‌یابد و روی سطح کاغذ نمی‌ریزد. برای حل این مشکل آنها شرکت مشاورین اندرسون را انتخاب کردند. تحقیقات

زندگی یعنی مواجهه با دشواری‌ها

دنیا محل سختی‌ها و رنج‌هاست. این را باید به عنوان یک واقعیت پذیرفت. قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می‌فرماید: «به یقین ما انسان را در سختی آفریدیم». از این جهت زندگی را می‌توان روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل آنها دانست، چراکه طبیعی‌است هر شخصی در طول روز بارها با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو شود و در موضع تصمیم‌گیری و انتخاب روش صحیح برای حل مسائل خود قرار گیرد. در مقام این نیستیم که بگوییم تمرکز روی مشکل غلط‌است. بی‌شک برای موفقیت در حل مسائل مختلف باید نگاهی هم به خود مشکلات داشت ولی حرف‌های این است که تمام انرژی نباید روی خود مسائل صرف شود، بلکه باید با توجه به نوع تنگنایی که در زندگی واقع شده به رفع شدن آنها با روش‌های صحیح اقدام کنیم. یعنی اول مشکل را بشناسیم و به عوامل آن توجه داشته باشیم و بعد برای حل آن روش‌های صحیح و حساب شده‌ای را اتخاذ کنیم.

برای دستیابی به مهارت حل مسئله باید چند مهارت دیگر را نیز فراگرفت.

۱- مشکلات را باور کنیم

در تمرکز روی مشکل باید به این توجه داشت که اولاً وجود مشکلات در زندگی بشری امری طبیعی است و نکته دوم که مهم‌تر هم هست اینکه این مسئله را باید پذیرفت و از بی‌تالی کردن خودداری کرد. به عبارتی از اولین مهارت‌های حل مسئله، مهارت پذیرش مشکلات است، چراکه بی‌تالی کردن، روال عادی زندگی را تغییر داده و تعادل انسان را بر

هم می‌زند. این اتفاق موجب درگیر شدن از حد ذهن نسبت به رویداد پیش آمده می‌شود و از تمرکز بر روش‌های حل مشکل بازمی‌ماند. انسان با پذیرفتن بی‌تالی نکردن، صبر خود را نشان داده و آرامش را هنگام پیشامدهای ناگوار افزایش می‌دهد. از این جهت بسیار در روایات صبر در برابر سختی‌ها سفارش و از آن به عنوان یاور و سرپناه به هنگام مشکلات یاد شده است. پیامبر اسلام (ص) در بیانی زیبا می‌فرماید: «شکیبایی، سسر پناهی در برابر گرفتاری‌ها و یآوری در برابر مشکلات است». امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «در برابر مشکلات و سختی‌ها صبور باش.»

۲- بااندیشه پیش برویم

بعد از مهارت پذیرش مشکلات،مهارت‌اندیشه و تفکر کردن نیز بسیار به حل گرفتاری‌های ما کمک می‌کند،چراکه یکی از راه‌های توجه به راه حل، عقلانی پیش رفتن است. برخی هنگام برخورد با مشکلات، هدایت ذهنی خود را در قالب خرد از دست می‌دهند و بر پایه هیجانات و احساسات پیش می‌روند و به مشکلات خود خیلی سطحی می‌نگرند. از این جهت روش‌های حل مسئله خود را ناکارآمد می‌بینند و بعد از چندی مشکلی که قبلاً با آن دست و پنجه نرم می‌کردند را دوباره تجربه می‌کنند.راه‌حلی که برای مشکلات برگزیده می‌شود باید به نوعی باشد که خود مشکلی دوباره به وجود نیآورد و راهی آسوده برای گذر از آن گرفتاری برای همیشه باشد. نگاه خردمندانه برای کارآمد بودن راهکارهای حل یک مسئله بسیار ضروری است. حضرت امیرالمؤمنین (علی ع) در این باره می‌فرماید: «در برابر مشکلات روزگار تنها باید از خرد کمک گرفت.»

۳- مشورت را فراموش نکنیم

از مهارت‌های دیگری که باید شخص برای حل مشکلات خود فرابگیرد، مهارت مشورت گرفتن است. چیزی است که برای رسیدن به روش درست و خردمندانه بسیار مؤثر است. مشاوره از افرادی عاقل و متدین که نسبت به چیزی که برای ما پیش آمده از علم کافی برخوردار باشند. در مشورت کردن است که از فکر اطرافیان برای حل مسائل کمک گرفته می‌شود و این همفکری موجب افزایش رشد کارآمدی روش حل مسئله می‌شود. این سفارش امام حسن(ع) است که می‌فرماید: «هیچ مردمی با هم مشورت نکردند، مگر آنکه راه در دست حل مشکلات خود را پیدا کردند.»

۴- عاقبت‌اندیش باشیم

مهارت دیگری که فرد برای انتخاب روش درست حل مسئله به آن نیازمند است و به خردگرایی او کمک می‌کند، مسائل به آن نیازمند است و به خردگرایی او کمک می‌کند، مسائل به آن نیازمند است. داشتن ذهنی که فراتر از چند روز و چند سال را ببیند و نتیجه روش برخورد با مشکلات را در چند سال آینده در نظر بگیرد و بسنجد، نشانه‌ای از عقلانی بودن روش نگاه به مشکلات است. حضرت امیر (ع) می‌فرماید: «خردمندترین مردم، عاقبت‌اندیش‌ترین آنهاست». تصمیم درست از دوراندیشی و تصمیم استوار از ژرفاندیشی است. با نگاه به آینده، مفید بودن روش برخورد با مشکلات بیشتر می‌شود و تصمیمی که در مقابل گرفتاری‌ها گرفته می‌شود با در نظر گرفتن آینده پایدارتر است، چرا که به تأکید معصومین(ع) پیروزی با دوراندیشی و اراده پایدار به دست می‌آید و در تصمیمی که با دوراندیشی همراه نباشد خیری نیست.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک از تباط

پیش‌نیازهای حل مسئله از نگاه سجاد علمردانی

روانشناس و مشاور خانواده

ارتباطات و هیجانات خود را تنظیم کنیم

بهنام صدقی

بر کسی پوشیده نیست که برای زندگی عادی الزاماتی وجود دارد که افراد برای داشتن شرایطی آرام باید خود را به آن مسلح و تجهیز کنند. در صورتی که به یک سری اقدامات پیشگیرانه توجهی نشود، قطعاً فرد در زندگی عمومی با مشکلات متعددی روبه‌رو شده و با مسائلی دست و پنجه نرم می‌کند که به مرور زمان او را دچار فرسودگی فردی، خانواده‌گی و شغلی می‌کند. یعنی فرد علاوه بر اینکه نمی‌تواند با نزدیکان درجه یک خود از تباط صحیحی داشته باشد، نمی‌تواند در محل کار و سایر محیط‌های اجتماعی نیز به درستی برخورد کند. از همه مهم‌تر اینکه در زندگی شخصی نیز توانایی مقابله و حل و فصل درست مسائل را نداشته و اگر هم داشته باشد به درستی و در زمان مناسب از آن استفاده نمی‌کند. سجاد علمردانی، روانشناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با ما در این زمینه توضیح می‌دهد.

مهارت‌های ارتباطی را بیاموزیم

آموزش مهارت‌های زندگی به منظور ارتقای سلامت روان و بهداشت شخصی و گروهی تدارک دیده شده است. تصور کنید در جامعه‌ای زندگی می‌کردید که کمتر کسی مهارت در صف ایستادن (در ایستگاه اتوبوس، نانوایی و…) داشته باشد، فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتاد؟ یا در خانه همه با هم حرف می‌زدند و یا اینکه پدر خانواده به هیچ عنوان نمی‌توانست در مواقع بحرانی و شرایط تنش‌زا خانواده را هدایت و مدیریت کند.

قطعاً در شرایط و بستری که افراد زندگی می‌کنند، عوامل مختلفی تأثیر دارد که برای برخورد بهتر و درست‌تر با این عوامل باید به سلاح‌هایی مثل بینش درست از خود و پیرامون، تنظیم هیجان و حل مسئله و… مسلح شد. مشکلات و مصیبت‌ها از جایی شروع می‌شود که فرد با مشکلی ساده با پیچیده (نسبت به ارزیابی خود از مورد) روبه‌رو می‌شود

و اینجااست که وی دچار علامت سؤال‌هایی می‌شود که آیا فلان هیجان یا تصمیم را باید انجام داد یا بر اساس فلان بینش جلو رفت؟ این انبوه تراکم سؤال‌های مجهول باعث می‌شود که استرس و پریشانی، اولین محصول مواجهه با مشکلات باشد. منادومت استرس و تنش درونی و همچنین عجز بیرونی در حل و کم کردن آن، باعث می‌شود که در تعاملات اولیه و حتی خیلی ساده با اطرافیان و دنیای

۵- همیشه به یاد خدا باشیم

یکی از عواملی که سختی‌ها و مشکلات افزوده و انسان را در تصمیم‌گیری‌های خود دچار مشکل می‌کند فقر معنویت است. از این روست که خداوند مهربان می‌فرماید هر کس از یاد من، دل بگرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.

یکی از چیزهایی که فرد برای حل مسئله باید داشته باشد، یاد خداوند و سرمایه‌معنوی است. کسی که با خدا نباشد در تصمیم‌گیری برای مقابله با مشکلات دچار مشکل شده و بر گرفتاری‌اش افزوده می‌شود. معنویت و یاد خداوند است که آرامش می‌آورد و تصمیم‌گیری درست را هدیه می‌کند. امیرالمؤمنین(ع) در کلامی شنیو می‌فرماید: «بهترین وسیله موفقیت تو در کارها، یاد خداوند سبحان است.» همه در مقابل مشکلات و گرفتاری‌هایی که با آن مواجه می‌شوند، واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهند. چقدر از این واکنش‌ها صحیح است؟ ماندن در مرداب گرفتاری که همان تمرکز بیش از حد بر مشکلات است، آیا جز بیشتر کردن مسائل نتیجه دیگری هم دارد؟ باید دنیای پر از مشکل را پذیرفت و با مقابله درست با آن پیروز شد.

مقابله‌ای که خردگرایی و دوراندیشی مشورت در آن حرف اول را می‌زند. این رافراموش نکنیم که زندگی بسان رودی در دل کوه است که با عبور از لابه‌لای سنگلاخ‌هایی زلال و جلاهدنده دل را به ارمان می‌آورد. اگر از سنگلاخ‌های زندگی با تصمیم‌گیری درست گذر کنیم، بی‌شک آرامشی وصفناشدنی را تجربه کرده و به سرمنزل سعادت خواهیم رسید.

افزافه می‌شود و نهایتاً روزی

می‌بینیم با کلاف سردرگمی از

مسائل مواجه هستیم. مهارت

حل مسئله به معنای مواجه

شدن با مشکلات و برگرداندن

تعادل بهم‌خورده زندگی با

بررسی راه‌های احتمالی است که

هر فردی توان انجام آن را دارد. گاه

این بررسی ما را به این نتیجه می‌رساند

که نمی‌توانیم از نیروهای کارآمد خود

بهره ببریم. در این شرایط از دیگران کمک

گرفتن و همفکری با افراد صاحب‌نظر می‌تواند

ما را به مطلوب برساند.

روانشناس



پیرامون دچار ناسازگاری و تنش شوند.

فرد باید مهارت‌هایی مثل خوب شنیدن، خوب توجه کردن، خوب فیدبک دادن را آموخته باشد. دارا بودن چنین مهارت‌هایی نیازمند آموزش‌های اولیه (در دوران پیش دبستانی و دبستانی) است. آموزش‌هایی که در روح و هیجانی کامل، سالم، دقیق و بی‌ادعای خواهد که مسائل را به غرض و مرض بررسی کرده و مسائل به وجود آمده را حل و فصل کند.

افراد در مواجهه با مسائل و حل آن چند روش را برمی‌گزینند. یکی عقب‌نشینی از مقابله و مواجه شدن با مشکلات است. راحت‌ترین راه

و البته بدترین آن، معمولاً کسانی این مورد را انتخاب می‌کنند که از آکتساب چنین مهارتی عاجز بوده‌اند. چراکه خانواده‌ای مدیر، فرزندی مدیر می‌آفریند.

نمی‌توان از خانواده‌ای که صرفاً نگران معاش خود است انتظار یاددهی و آموزش طولانی مدت مدیریت و شیوه حل مسئله را داشت. البته که صحیح است کسی که نمی‌تواند گره از مسئله خود بگشاید، نمی‌تواند این مهارت را به دیگری بیاموزد.

دیگری دور زدن مسئله یا رد کردن آن است. طوری که در نگاه اول به نظر آید که مشکلات حل شده و مشکلی وجود ندارد اما با گذشت زمان خواهیم دید که مصائب سرر برآورداند و نهب می‌زنند. اما بهترین روش حل مسئله که مد نظر ماست، حل مستقیم آن است. به شیوه‌ای که فرد با خونسردی مشکل و مسئله را می‌بیند، مورد بازبینی چند باره قرار می‌دهد، در مسورد حل‌های موجود برای حل آن

می‌اندیشد، مشورت می‌کند و بعد از همه این موارد، اقدام به پیشروی به جلو و حل مستقیم آن می‌کند. این روحیه و آموزش و یاددهی می‌تواند نقش اساسی در زندگی و ارتقای سلامتی و بهزیستی روانی و جسمی افراد داشته باشد.

هیجانات خود را تنظیم کنید

داشتن هیجاناتی معتدل، معقول و متناسب



حل مسئله، از تقا یافته‌ترین مهارت

در نهایت، حل مسئله و انتخاب بهترین و کم‌آسیب‌ترین مسیر برای دستیابی به خواسته‌ها و آمال، جلو رفتن و پیش‌رو را داشتن است. پیش رویی که پر از موانع کوچک و بزرگ است و دید و بینش و خودآگاهی و هیجانی کامل، سالم، دقیق و بی‌ادعای خواهد که مسائل را به غرض و مرض بررسی کرده و مسائل به وجود آمده را حل و فصل کند.

افراد در مواجهه با مسائل و حل آن چند روش را برمی‌گزینند. یکی عقب‌نشینی از مقابله و مواجه شدن با مشکلات است. راحت‌ترین راه

و البته بدترین آن، معمولاً کسانی این مورد را انتخاب می‌کنند که از آکتساب چنین مهارتی عاجز بوده‌اند. چراکه خانواده‌ای مدیر، فرزندی مدیر می‌آفریند.

نمی‌توان از خانواده‌ای که صرفاً نگران معاش خود است انتظار یاددهی و آموزش طولانی مدت مدیریت و شیوه حل مسئله را داشت. البته که صحیح است کسی که نمی‌تواند گره از مسئله خود بگشاید، نمی‌تواند این مهارت را به دیگری بیاموزد.

دیگری دور زدن مسئله یا رد کردن آن است. طوری که در نگاه اول به نظر آید که مشکلات حل شده و مشکلی وجود ندارد اما با گذشت زمان خواهیم دید که مصائب سرر برآورداند و نهب می‌زنند. اما بهترین روش حل مسئله که مد نظر ماست، حل مستقیم آن است. به شیوه‌ای که فرد با خونسردی مشکل و مسئله را می‌بیند، مورد بازبینی چند باره قرار می‌دهد، در مسورد حل‌های موجود برای حل آن

می‌اندیشد، مشورت می‌کند و بعد از همه این موارد، اقدام به پیشروی به جلو و حل مستقیم آن می‌کند. این روحیه و آموزش و یاددهی می‌تواند نقش اساسی در زندگی و ارتقای سلامتی و بهزیستی روانی و جسمی افراد داشته باشد.